

# はばたき

【理念】

「地域に密着した医療を提供し、  
安心して暮らせるまちづくりに貢献します。」



～表紙の紹介～

「つつじ」

花が筒状になって、連なって次々に咲いていく様子から、名前がついたようです。桜が終わったらつつじですね。子供の頃、蜜を吸った覚えのある方も多いのでは。当院の周りにもたくさん咲いています。



編集・発行／河北中央病院 広報アピール委員会 発行月／平成 29 年 7 月

〒929-0323 石川県河北郡  
津幡町字津幡口 5 1 番地 2

TEL 076-289-2117 (代) FAX 076-289-5462

E-mail : [hospital@town.tsubata.lg.jp](mailto:hospital@town.tsubata.lg.jp)

ホームページ : <http://kahoku-hp.jp/>

## 【フレイル】

### ～それは介護が必要となる一歩手前～

#### 「フレイル」とは

「フレイル」とは「加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態」をいいます。要介護の一歩手前、あるいは予備軍といえます。フレイルの基準でよく用いられている基準は次の5項目です。3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合はフレイルの前段階です。

1. 体重減少（日本人では1年間で2,3Kgの減少）
2. 最近、疲れやすい
3. 歩行速度の低下（青信号のうちに横断歩道を渡るのが難しくなった）
4. 筋力（握力）の低下（買い物で2リットルのペットボトルを運ぶのが大変になった）
5. 身体活動量の低下（最近、趣味のサークルに出かけなくなった）

#### 「フレイル」と関連する状態

関連する状態に「サルコペニア（筋肉減少症）」、「ロコモ（ロコモティブ症候群の略）」があります。「サルコペニア」とは、加齢に伴い、筋肉量、筋力が低下し、身体機能が低下した状態です。「ロコモ」とは、腰が痛い、膝が痛いなど、運動器（骨、関節、筋肉、神経）の障害を来し、歩行・活動に障害を来す状態です。いずれもフレイルをまねく注意すべき状態です。現在、日本の高齢者のうちフレイルに該当する方が約10%、サルコペニアは10-20%いるとされており、年齢を重ねるごとにその割合が多くなっていきます。

#### 「フレイル」の多面性と悪循環

フレイルには身体だけではなく、こころ/認知、社会的という多面性があります。これらがからみあい、悪循環します。体力・筋力の低下（身体のフレイル）は、買い物にできるなどの「活動性」の低下を招きます。さらに「人と接する機会（社会性のフレイル）」が減少し、「食生活のバランス」も悪くなり、ますます身体が衰え、「判断力や認知力など」が低下します。（こころ/認知のフレイル）

#### 「フレイル」の予防と回復

##### 栄養（食事）について

1日3食しっかり食べましょう。特に重要な栄養素は、蛋白質、ビタミンD、カルシウムです。筋肉をつくるには蛋白質を十分にとる必要があります。「年を取ったらあっさりしたものを食べる」はフレイルを招いてしまいます。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をしっかりとりましょう。ビタミンDは骨、筋肉を強くするために必要です。魚、卵、しいたけに多く含まれています。カルシウムは乳製品、豆類、小魚、ひじき、小松菜などに多く含まれています。

しっかり食べるにはお口の管理も大切です。歯、歯茎、舌をブラシなどできれいに保ちましょう。入れ歯の調子が悪い場合は、早めに歯科医師に相談しましょう。





## 運動について

運動の基本は歩くことです。できれば歩数計を使い、現在の歩数を10%増やしましょう。目標は1日8000歩から1万歩をめざしましょう。家庭内では、身体が硬くならないようにストレッチ、そして簡単な筋肉トレーニングをすることも筋肉維持に有効です。お近くで介護予防の運動教室があれば参加しましょう。ただし、痛みやしびれ、動悸、息切れなどがあれば、運動してよいか医師に相談してからにしましょう。

## 社会参加について

高齢者の一人暮らしや閉じこもりはフレイルの要因となるだけでなく、認知症にもなりやすくなります。元気なうちから、趣味、サークル活動、友だち作りましょう。町の集まりなどの地域活動やボランティアとして社会に参加しましょう。

参考：健康長寿ネット>高齢者の病気>フレイル（虚弱）



# 職員からのお話

～当院職員がリレー形式でお伝えします～



津幡町のパワースポット  
看護師 森 雅  
今回「はばたき」を書くにあたり、何を書こうかと思いをめぐると通勤路とスーパー以外津幡町

について本当に知らないかと痛感することが去年はただただありました。入社したときにいただいた「津幡の珍スポガイドマップ」のパワースポットめぐりしてみました。でも、まずは新幹線の見える丘公園に行かねばと思い、行ってきました。本当に新幹線を見るには絶景スポット(\*~\*)一眼レフではないため、きれいに写真を撮ることができなかったため目に焼き付けてきました。

自分の車のナビを今月更新したばかりなのに津幡町「字」の文字がなく、人に聞きながらのstartとなりました。この道で合っているのだろうか？とキョロキョロ、畑の人と目が合ったかと思うと。道と民家の庭を間違えてしまうなど珍道中でした。すべてを回ることはできませんでしたが、木窪大滝などは年間1万人以上訪れるとか、流しそうめんの時期にぜひ行きたい場所でした。津幡町は本当に広く、この時期は民家にしだれ桜があるのがすごく印象的でした。



息抜き  
看護師 北村 千香子  
毎年、恒例の花見。今年は兼六園に行きました。「わーい、わーい、サクラ」車から降りると平日なのに人の山。びっくり。人も多いけ

どサクラはきれいだ。最初と最後はサクラを見て、あとはみんなで花より団子ってな感じで食べ歩き、「ウマー」サクラどころじゃなかった。2～3日後、卯辰山へ行きたいなと思い、友人と話していたら、もう花吹雪だったよと。残念！！

寒暖の差が激しく春って感じじゃなかったのにもうすぐGW。患者さん家族からタケノコが出ていたけど、イノシシに食べられていたと聞いた。私も食べたい。山菜も出ているかな？楽しみ。今度は山へGO！！



## ニューフェイスの紹介

6つの質問に答えていただきました！

- ①趣味は？
- ②幸せを感じる時は？
- ③将来の夢は？
- ④当病院のイメージは？
- ⑤この病院でやりたいことは？
- ⑥意気込みを一言！



医師 西川 智貴

- ①ドライブ
- ②休日の遅起き
- ③世界一周
- ④優しい人が多いと思います
- ⑤地域に根差した医療を学びたいです
- ⑥よろしくお願いします！！



医師 南 太一郎

- ①スキー、麻雀
- ②グルメ、温泉
- ③留学
- ④地域に根差した病院
- ⑤丁寧な医療の提供
- ⑥1年間よろしくお願いします



看護師 浦 陽子

- ①トランペット
- ②趣味を満喫しているとき
- ③たくさん旅行する
- ④地域の方々の健康に貢献している
- ⑤たくさんの診療科があるので、様々な経験を積んでいきたいです
- ⑥一生懸命頑張ります



看護師 山口 理恵子

- ①ショッピング
- ②家族と過ごす時間
- ③海外一周旅行
- ④地域に密着した病院
- ⑤看護スキルの向上
- ⑥早く業務を覚えて少しでも役に立てるよう頑張りたいです。よろしくお願いします



看護師 山崎 裕美

- ①温泉巡り
- ②おいしい物を食べているとき
- ③日本中の温泉巡り
- ④津幡町の病院
- ⑤認定看護師の資格をとる
- ⑥頑張ります！！

## わくワーク体験

～津幡南中学校生徒さん来院～

5月9日～11日にかけて津幡南中学校から6名の生徒が職場体験に来てくれました。

3日間で看護師、視能訓練士、薬剤師、リハビリ、検査技師から仕事内容をお話ししました。

入院中の患者さんと触れ合ってもらった体験でテーブルビーチバレーをしました。30分の予定でしたが患者さんの笑顔が素敵で1時間も頑張っていました。

当院では毎年「わくワーク体験」の受け入れをしています。次回はどうな生徒さんと体験できるか楽しみにしています。



看護部長 千代 恵子



- ①園芸
- ②青空を眺めてポーっとしているとき（何も悩みがないとき）
- ③富士登山（白山にも行ったことがないのに・・・）
- ④町の皆様から頼りにされる病院ですっとここに住みたいという理由の1つに病院の存在がある

- ⑤・ベテラン職員が多いので強みを生かした看護を提供していきたい
- ・患者さま、ご家族の満足は当然ですが、ここで働く職員も生き生きと力を発揮できるようなチーム作りをしたい
- ⑥体力を維持して頑張ります

事務課長 斎藤 晶史



- ①旅
- ②景色のいい露天風呂に入っているとき
- ③自由に生きる
- ④地域に密着した医療機関
- ⑤地域に愛される病院づくり
- ⑥尽力します

課長補佐 押切 信幸



- ①旅行
- ②美味しいものを食べている時
- ③未だに考え中です
- ④地域に根付いた病院
- ⑤親しみやすい病院とさせていただけるよう取り組みます
- ⑥とにかく頑張ります

看護師 上野 香織



- ①買い物
- ②子供と一緒にいるとき
- ③リタイア後に長期海外旅行
- ④職員のみなさんがとても親切
- ⑤丁寧で確実な看護を提供したい

- ⑥早く仕事を覚えて、皆さんの力になれるよう頑張ります

介護福祉士

中川 幸子



- ①食べることが大好きなので、ランチ、女子会をすることです
- ②おいしい物を食べているときです
- ③安定した老後です
- ④自分が子供の頃からあるため「昔からある町の病院」というイメージです
- ⑤患者様に寄り添ったケアに力を

入れたいです

- ⑥1日も早く仕事に慣れるよう努め河北中央病院の力、地域のみなさんのお役に立てるよう頑張りたいと思っています

医師事務作業補助者

武田 絹枝



- ①歌うこと、ビールを飲みながら歌うと最高です
- ②子供の寝顔を見た時です
- ③健康に年をとって孫の世話をすることです
- ④スタッフの方が丁寧であたたかい、落ち着く、安心できる感じがします
- ⑤医師事務の仕事安心して

任せられる人になりたいです。

- ⑥少しずつですがしっかり丁寧な仕事をしていきたいと思います。

介護福祉士 竹森 悠理



- ①海外ドラマ鑑賞
- ②子供の描いた絵を見ているとき
- ③セントラルパーク動物園へ行くこと
- ④地域に密着した病院

- ⑤患者さん個々に適した介助を行いたい
- ⑥一生懸命頑張ります。よろしく願いいたします

看護師 西村 有加



- ①音楽を聴くこと
- ②音楽を聴いているとき
- ③猫の写真を見ているとき
- ③健康で暮らし、仕事を辞めた後はのんびり暮らしたい
- ④身近な病院
- ⑤患者さんに信頼される看護
- ⑥早く仕事を覚えられるように頑張ります



# 受付・診療案内

平成 29 年 7 月現在

## 《 受付 時間 》

午前 8:30 ~ 11:30 (再診受付機は 8:00 より受付できます)

午後 1:00 ~ 4:30

## 《 診療 時間 》

午前 8:45 ~ 12:00 (婦人科は 9:30 ~ 12:00)

午後 2:00 ~ 5:00 (眼科は 1:30 ~ 5:00)

## 《 休 診 日 》

土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12月29日~1月3日)

		月	火	水	木	金	
内科	午前	①	寺崎 修一 (初診・健診)	寺崎 修一 (初診・健診)	寺崎 修一	寺崎 修一 (初診・健診)	西川 智貴 (初診・健診)
		②	原田 ゆかり	原田 ゆかり	原田 ゆかり	—	原田 ゆかり
		③	北島 信治 (初診・腎高血圧)	西川 智貴	内田 由佳 (呼吸器)	西川 智貴 (初診・健診)	加藤 武史 (循環器)
		④	—	南 太一朗	南 太一朗 (初診・健診)	南 太一朗	南 太一朗
		⑦	—	石田 千穂 (神経内科)	—	—	太田 嗣人 (糖尿病)
	午後	診察	西川 智貴	南 太一朗	南 太一朗	原田 ゆかり	西川 智貴
外科	午前	表 和彦	表 和彦	表 和彦	検査日※2	表 和彦	
肛門外科	午後	表 和彦 (紹介・救急のみ)	表 和彦 (紹介・救急のみ)	手術日※1	手術日※1	検査日※2	
整形外科	午前	青木 裕 (初診・再診)	青木 裕 (予約再診のみ)	青木 裕 (初診・再診)	青木 裕 (予約再診のみ)	金大医※4	
	午後※3	青木 裕 (紹介・救急のみ)	休診 (手術日)	青木 裕 (紹介・救急のみ)	休診 (手術日)	休診	
眼科	午前	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	
	午後	手術日	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	
皮膚科	午前	—	—	渡部 絢子	—	八田 順子	
婦人科	午前	—	笹川 寿之	—	—	—	

※1 手術のない場合は診察いたします。

※2 木曜日の午前、金曜日の午後は検査のため、休診です。

※3 午後の診療は、月曜、水曜は紹介・救急患者さまのみ、火曜、木曜は手術のため休診です。

※4 金曜日の午前中の診察は金沢大学病院の医師が診察いたします。



例年通り6月頃に梅雨入りしました石川県ですが、6月は梅雨らしくなく、雨がなかなか降りませんでした。ところが7月に入り、大雨が降るひが多くなり大雨・洪水警報が発令されるほどでした。しかし、梅雨が終わると暑い夏がやってきます。夏になると外出される方も多くなると思いますが熱中症など気を付けて楽しい夏を過ごしましょう。